

冬のかゆみとスキンケア

皮膚の構造と乾燥肌

わたしたち人間の皮膚は、表面から表皮、真皮、皮下組織の3層に分けられています。

乾燥肌とは、皮膚の水分が減少して、乾燥を生じてしまった状態のことです。

皮膚の乾燥は、表皮の表面にある、角質層の水分量の低下によって生じるとされています。

角質層には①皮脂膜、②角質細胞間脂質、③天然保湿因子の3つの水分を保つ働きのある物質があります。

①皮脂膜

皮脂腺から分泌された皮膚の脂が、汗などと混ざり合って膜を作ったものです。

②角質細胞間脂質

セラミドを主成分とし、角質細胞と角質細胞のすき間を埋めている脂で、角質細胞間に水分を蓄える作用があります。

特にこのセラミドは、加齢によって減少するため、高齢者での乾燥肌の原因となります。

③天然保湿因子

角質層にある低分子のアミノ酸や塩類などで、水分をつかまえて離さない性質を持っています。

肌の水分量が減る冬場

肌の水分量に影響している環境因子が、大気中の湿度です。冬場になると空気が乾燥し、湿度が低下するため、それにより肌の水分量が減少し、乾燥肌になりやすくなります。

冬場のスキンケア

乾燥肌になりやすい人には、スキンケアが必要となります。男性の方が女性より乾燥肌になりやすく、50歳以上の男性の半分には乾燥肌が認められています。アトピー性皮膚炎の人は、小児期より皮膚が乾燥しやすくなっています。

乾燥しやすい部位

乾燥しやすい部位としては、すねが多いです。

また、脇腹や腰、太ももも乾燥しやすいとされています。

ます。

水分の補給方法

最も簡単に肌に水分を補給する方法は、お風呂に入ることです。乾燥肌用の入浴剤やせっけん、保湿剤の使用などを工夫する必要があります。

体の洗いすぎは良くありませんが、原則せっけんの使用は必要です。

保湿剤の使用

角質層の水分量は、入浴後10分ではかなり角質層に含まれています。20分後では元に戻ると言われています。そのため、入浴後に保湿剤をつける場合は、入浴後10分で、遅くとも20分以内には、すねや脇腹、腰、太ももといった乾燥しやすいところからつけていく必要があります。



佐伯地区医師会
森川 博文

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎②01610